

www.walnuss.de – die Internetseite über kalifornische Walnüsse bietet Rezepte, Tipps & Infos.

Walnüsse im Salat – warum?

Walnüsse liefern wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Ohne sie könnte unser Körper die in Blattsalaten und Früchten enthaltenen fettlöslichen Vitamine A, E, D und K nicht verarbeiten.

Walnüsse enthalten außerdem Vitamin E. Es schützt die Zellen und wirkt so zum Beispiel Alterserscheinungen der Haut entgegen.

Wie viele Walnüsse sind eine Portion?

In den Ernährungsempfehlungen der Gesundheitskampagne „5 am Tag“ heißt es: „Eine der empfohlenen fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag kann durch 25 Gramm geschälte, ungeröstete und ungesalzene Nüsse ersetzt werden.“ Diese Menge entspricht einer Handvoll.

Was ist das Besondere an kalifornischen Walnüssen?

Sonnengereifte Walnüsse aus Kalifornien sind bei uns das ganze Jahr über erhältlich. Besonders praktisch für die tägliche Verwendung in der Küche sind Walnusskerne: Sie sind bereits geknackt und können einfach über den Salat gestreut werden. Am besten bewahren Sie die Kerne in einer luftdicht verschlossenen Frischhaltedose im Gemüsefach des Kühlschranks auf.

Tipp: Das Aroma von Walnüssen wird noch intensiver, wenn Sie die Kerne über Nacht in Milch einlegen.

Zehn weitere Broschüren zu den Themen:

No.1 „Festliche Genüsse“ – Rezepte für Weihnachten

No.2 „Die kleine Walnussfibel“ von A bis Z

No.3 „Gesunder Kern, Knackiger Genuss“ – Rezepte fürs Herz

No.4 „Walnuss Power“ – Fitnessküche für Aktive

No.5 „California Cuisine“ – Kochen für Zwei

No.6 „Die Walnuss-Geschichte“

No.7 „Feines Menü mit Walnüssen“ – Rezepte für Weihnachten

No.8 „International Cuisine“ – Walnussrezepte aus aller Welt

No.9 „Kalifornische Weihnachten“ – Rezepte für ein festliches Menü

No.10 „Spargelzeit mit Walnüssen“ – Rezepte für die Frühlingküche

können Sie gegen Einsendung von 1,44 € in Briefmarken bei **California Walnut World, Postfach 150111, 53040 Bonn** bestellen.

Herausgeber: **California Walnut Commission**

1540 River Park Drive, Suite 203
Sacramento, California 95815 / USA



Mitglied im 5-am-Tag e.V.



California Walnut World N°11



Knackfrische
Vielfalt
Salate mit
Walnüssen

www.walnuss.de



Haben Sie heute schon bis fünf gezählt?

Fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag – das ist der beste Schutz vor Krebs, Diabetes mellitus und Herz-Kreislaufkrankungen. Dabei muss gesunde Ernährung nicht fade und langweilig sein: Genuss ist angesagt! So lautet die Empfehlung der Gesundheitskampagne „5 am Tag“, deren Mitglied die California Walnut Commission ist. Denn Walnüsse sind eine ideale Ergänzung zu Obst und Gemüse. Ihre wertvollen Inhaltsstoffe tragen dazu bei, den Cholesterinspiegel zu senken und die Dehnbarkeit der Arterien zu verbessern. So beugen sie Arterienverkalkung vor und schützen das Herz vor Erkrankungen.

Das Ziel, mehr Obst und Gemüse zu essen, erreichen Sie ganz einfach, indem Sie sich täglich zum Mittag- oder Abendessen einen Salat zubereiten. Wir haben für Sie vier köstliche Rezepte entwickelt, die Lust auf diesen frischen Genuss machen. Entdecken Sie die große Vielfalt, die die Natur bietet – vom Klassiker Kartoffelsalat bis zum fruchtigen Blattsalat mit herzhaftem Ziegenkäse. Gehackte Walnusskerne und aromatisches Walnussöl verleihen dabei mit dem nussigen Aroma den Salaten eine besondere Note und liefern lebensnotwendige Fettsäuren und reichlich Vitamin E.



Fruchtiger Blattsalat mit Ziegenkäse und Walnüssen

Zutaten für Vier

200 g gemischter Blattsalat
100 g kalifornische
Walnüsse
4 kleine Birnen
50 g Himbeeren
(frisch oder tiefgefroren)
Saft von 1 Zitrone
1 TL Honig
1/2 Vanilleschote
2 EL Öl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
4 kleine Ziegenkäse à 30 g

Nährwertangaben

pro Portion:
Energie: 361 kcal/1514 kJ
Eiweiß: 10,1 g
Fett: 26,8 g
Kohlenhydrate: 21 g

1. Salat verlesen. Walnüsse grob hacken und kurz fettlos in einer Pfanne rösten. Birnen vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Himbeeren verlesen, tiefgefrorene auftauen lassen. Auf Tellern anrichten.
2. Zitronensaft mit Honig verrühren. Vanilleschote aufschneiden, Mark herauskratzen und mit dem Öl unter den Zitronensaft rühren. Mit einer Prise Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Ziegenkäse unter dem vorgeheizten Grill kurz gratinieren. Auf Teller setzen. Blattsalat mit der Marinade mischen. Zusammen mit den Birnen und den Himbeeren zum Ziegenkäse geben. Mit Walnüssen bestreut servieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten



Kartoffelsalat mit Sellerie, Mandarinen und Walnüssen

Zutaten für Vier

750 g Salatkartoffeln,
festkochend
Salz
75 g kalifornische Walnüsse
1/2 Dose (85 g EW) Mandarinen
4 Stiele Staudensellerie
200 g Friséesalat
150 g Joghurt
2 EL Salatmayonnaise
abgeriebene Schale und Saft
von 1 Limette
Salz, Pfeffer aus der Mühle
30 g getrocknete Cranberries

Nährwertangaben

pro Portion:
Energie: 381 kcal/1598 kJ
Eiweiß: 8,9 g
Fett: 20,1 g
Kohlenhydrate: 39 g

1. Kartoffeln waschen und mit Schale in Salzwasser 20-25 Minuten kochen. Abgießen, kurz abkühlen lassen, pellen und in Scheiben schneiden.
2. Walnüsse grob hacken und kurz fettlos in einer Pfanne rösten. Mandarinen abtropfen lassen. Sellerie putzen, abspülen und fein schneiden. Frisée waschen, klein zupfen und trocken-schleudern.
3. Joghurt mit Salatmayonnaise, Limettenschale und -saft, Salz und Pfeffer verrühren. Mit den Kartoffeln vermischen und die übrigen vorbereiteten Zutaten zusammen mit den Cranberries unterheben. Den Salat mit Walnüssen bestreut servieren.

Zubereitungszeit ca. 1 Stunde



Rucolasalat mit Entenbrust, Walnüssen und Mango-Dressing

1. Entenbrust abspülen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer einreiben. Mit der Hautseite nach unten in einer trockenen Pfanne 5 Minuten braten. Wenden und Fleischseite 5 Minuten braten. Hitze reduzieren und Entenbrust weitere 10-12 Minuten braten, dabei ab und zu wenden. Abkühlen lassen.
2. Walnüsse grob hacken und kurz fettlos in einer Pfanne rösten. Rucola und Radicchio putzen. Radicchio klein schneiden. Salat abspülen und trockenschleudern. Tomaten abspülen und halbieren.
3. Mango sehr klein würfeln. Mit Zitronen- und Orangensaft sowie Chili und Walnussöl verrühren. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Entenbrust in Scheiben schneiden. Rucola, Radicchio und Tomaten mit dem Mango-Dressing mischen und zusammen mit der Entenbrust auf Tellern anrichten. Mit Walnüssen bestreut servieren.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

Grapefruitsalat mit Avocado und Walnüssen

1. Walnüsse grob hacken und kurz fettlos in einer Pfanne rösten. Grapefruit schälen, filetieren und dabei den Saft auffangen. Avocados halbieren, schälen, den Stein entfernen und klein schneiden. Weintrauben abspülen und halbieren. Thunfisch abtropfen lassen und in Stücke schneiden.
2. Chilischote aufschlitzen, Kernchen entfernen, Schote abspülen und fein schneiden. Schalotte schälen und fein würfeln.
3. Essig mit Grapefruitsaft, Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Chili und Schalottenwürfel unterrühren.
4. Die vorbereiteten Zutaten vorsichtig mit der Marinade und den Alfalfasprossen mischen und auf Salatblättern anrichten. Mit Walnüssen bestreut servieren.

Zubereitungszeit
ca. 30 Minuten



Zutaten für Vier

1 Entenbrust (300 g)
Salz, Pfeffer aus der Mühle
75 g kalifornische Walnüsse
200 g Rucola (Rauke)
1 kleiner Radicchio
100 g Kirschtomaten
50 g Mangofruchtfleisch
Saft von 1/2 Zitrone
Saft von 1 Orange
1 Messerspitze grob
geschroteter Chili
1 EL Walnussöl

Nährwertangaben

pro Portion:
Energie: 333 kcal/1396 kJ
Eiweiß: 17,6 g
Fett: 27,4 g
Kohlenhydrate: 4 g

Zutaten für Vier

50 g kalifornische Walnüsse
2 rosa Grapefruit
2 Avocados
50 g blaue Weintrauben
(kernlos)
1 Dose (140 g EW) Thunfisch
im eigenen Saft
1 kleine rote Chilischote
1 Schalotte
2 EL Weißweinessig
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 EL Öl
100 g Alfalfasprossen
einige Salatblätter zum
Anrichten

Nährwertangaben

pro Portion:
Energie: 385 kcal/1612 kJ
Eiweiß: 11,1 g
Fett: 32,8 g
Kohlenhydrate: 10 g